UN NUEVO DESAFÍO: TELETRABAJO DURANTE EL COVID-19-

Saint Patrick School

UN NUEVO DESAFÍO:

Cuando no se acostumbra trabajar desde la casa, esta nueva actividad puede generar estrés o tensión, para lo cual es posible tomar algunas medidas para prevenirlo.

Lo clave para que esta metodología de trabajo sea efectiva es:

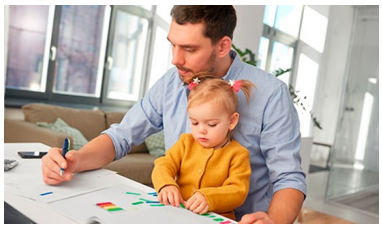
» Acordar tiempos protegidos de desconexión, donde el trabajador o trabajadora no sea requerido para responder a solicitudes laborales.

» Aprender a distanciarnos psicológicamente del trabajo en los momentos de desconexión. Resguardar esos espacios libres de trabajo para disfrutar de los otros ámbitos de nuestra vida en el hogar. Ambos aspectos son esenciales para evitar que trabajar en casa tenga consecuencias emocionales difíciles de manejar.

UN NUEVO DESAFÍO: TELETRABAJO DURANTE EL COVID-19-

Saint Patrick School

UN NUEVO DESAFÍO:



Recomendación para el autocuidado y teletrabajo

PREPARAR EL TRABAJO	
¿Cómo hacerlo?	**Qué evitar**
Defina previamente el lugar físico donde va a trabajar dentro de su hogar. Informe a los demás en casa que ese espacio será su "oficina", aun cuando sea el comedor u otro espacio común. Previamente, deje su espacio lo más limpio y ordenado posible, como lo haría en su lugar habitual de trabajo.	Idealmente no trabaje en la misma habitación donde duerme. Si es el único espacio con el que cuenta, evite trabajar en la cama. Así podrá generar un límite entre el trabajo y el descanso.
COMENZANDO LA JORNADA	**LABORAL**
¿Cómo hacerlo?	**Qué evitar**
Trate de seguir su rutina habitual previa al trabajo, como ducharse y cambiarse de ropa. Ordene y disponga su lugar de trabajo. Prepárese un café o una colación durante la mañana tal como lo haría en su lugar de trabajo.	No trabaje en pijama ni se salte el desayuno.

Recomendación para el autocuidado y teletrabajo

DURANTE EL TRABAJO	
¿Cómo hacerlo?	**Qué evitar**
Planifique lo que realizará día a día. Una propuesta es dividir la mañana en dos, luego el almuerzo y hacer lo mismo por la tarde. Genere productos de avance diarios alcanzables, que permitan el seguimiento efectivo de las tareas a desarrollar. Genere objetivos con un plan de avance alcanzable, ya sea diario, semanal o mensual	Durante los bloques de descanso de la mañana y la tarde, intente no dedicarse a tareas del hogar y respete el tiempo programado para la pausa. No planifique sus productos y tareas como si estuviera en su lugar de trabajo habitual. Los tiempos en casa no corren de la misma forma.
BLOQUES DE DESCANSO O PAUSAS	
¿Cómo hacerlo?	**Qué evitar**
Utilice el almuerzo como una pausa y trate de hacerlo en un lugar diferente del espacio de trabajo. Al sentir alguna señal de agotamiento, pérdida de concentración o fatiga, haga una pausa. Realice pausas de unos minutos, con actividades de estiramiento, salir del lugar destinado para el trabajo, caminar unos minutos o comer algo saludable.	No se recomienda reemplazar las pausas por alguna actividad doméstica. Evite comer mientras trabaja frente al computador, así no se omite un momento importante de descanso. Recuerde siempre que la idea es evitar el agotamiento y por ende el riesgo de afectación en su bienestar.
FIN DE LA JORNADA LABORAR	**Guarde todo lo que tenga relación con el trabajo, cerrando el computador o notebook.** **Deje por escrito las tareas pendientes o las ideas que retomará al día siguiente.**
FINES DE SEMANA	
¿Cómo hacerlo?	**Qué evitar**
Planifique o proyecte actividades de ocio, como leer, ordenar o revisar cosas del hogar que había pospuesto por tiempo, hacer ejercicio físico en casa, entre otras.	No realice tareas asociadas al trabajo y dedique su tiempo al descanso y a generar actividades dentro del hogar.

UN NUEVO DESAFÍO: TELETRABAJO DURANTE EL COVID-19-

Saint Patrick School

UN NUEVO DESAFÍO:

TELETRABAJO CON NIÑOS Y NIÑAS EN CASA

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

Explíqueles en qué consiste su trabajo en palabras simples. Considere que verle trabajar es curioso para ellos, tendrán al inicio muchas dudas y preguntas y querrán ver lo que está haciendo. Lo mejor es dejarles ver y observar lo que para ellos era un misterio antes de COVID-19.

Coménteles que habrá momentos en que necesita prestar total atención a lo que está haciendo, por ejemplo, una reunión virtual o terminar un producto rápidamente. Busquen en conjunto la mejor clave para informarles de estos momentos: un cartel, un dibujo, puerta cerrada, audífonos puestos, etc.

Opciones de horario flexibles y metas semanales asociadas a productos, son algunas estrategias necesarias para que esta nueva forma de trabajo sea compatible con el contexto actual que todos y todas estamos viviendo.

En el caso que los niños y niñas estén en edad escolar, pueden programarse los horarios para que, mientras se esté trabajando, los niños y niñas estén haciendo sus tareas o actividades programadas por el establecimiento educacional. Incluya su teletrabajo dentro del panel de rutinas y horarios.

Ante todo, flexibilidad. Considere que aun con todos los acuerdos, puede ser que las interrupciones ocurran igual y es comprensible, porque si está en casa necesitarán de usted. Cuando esto ocurra, y si es posible, haga una pausa, présteles atención y luego retome lo que estaba haciendo.

Saint Patrick School

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO